



Risicoangst in de gymles?

Bewegingslessen met uitdaging

Tijdens het buitenspelen gaat bij jonge kinderen het zoeken naar uitdaging en risico als vanzelf. Zo kunnen zij hun grenzen verkennen en komen zij motorisch steeds een stapje verder. Door de nadruk op veiligheidsregels en overbescherming door volwassenen krijgen kinderen geen gelegenheid meer voor risicovol spel. Dit spel is essentieel voor hun ontwikkeling, het versterkt hun zelfvertrouwen en leert hen omgaan met lastige situaties. Wanneer kinderen geen mogelijkheden hebben om in vrije situaties in aanraking te komen met risico's, moet er gezocht worden naar bewust gemanipuleerde situaties. Leer kinderen omgaan met risico's in een georganiseerde 'leersetting': de lessen bewegingsonderwijs.

Martin van Rooijen doet als promovendus aan de Universiteit voor Humanistiek onderzoek naar het risicospel van kinderen

Judith Stolwijk (www.judithstolwijk.org) is groepsleerkracht en vakleerkracht bewegingsonderwijs in het basisonderwijs

Via gecreëerde risicovolle beweegsituaties voor leerlingen in de speelzaal kan een kind leren omgaan met fysieke risico's. Bij risicovol bewegen lopen plezier en angst door elkaar heen doordat de activiteit onzekerheid bevat en daardoor bestaat er een kans dat het misgaat. Bij het begeleiden van dit proces door jou als leerkracht is een van de voorwaarden dat je je als pedagogisch professional bewust bent van je eigen risicoangst en die van de kinderen. Tevens heb je kennis nodig van de meerwaarde van risicovol spel voor de ontwikkeling van kinderen en hoe je uitdagende situaties aanbiedt en begeleidt die passen bij het kind.

In de speelzaal

In de speelzaal staan verschillende risicovolle bewegingssituaties klaar. Kinderen worden uitgenodigd om de verschillende situaties te gaan verkennen. In plaats van er direct op af te gaan en uit te vinden wat er allemaal mogelijk is, reageert een aantal kinderen gereserveerd met: 'Dat wil ik niet doen ...' en 'Vind ik niet leuk ...' Er staat ook een aantal kinderen met de armen over elkaar de situatie te aanschouwen. In een verhelderend gesprek met de leerkracht komt naar voren dat veel kinderen niet weten hoe de verschillende situaties aan te gaan. Ze weten niet hoe ze met deze uitdagingen om moeten gaan en trekken zich daarom terug.

Uit bovenstaande casus komt naar voren dat sommige kinderen tegenwoordig niet voldoende gewend zijn om uitdagende, risicovolle speelsituaties op te zoeken. Uit een kleinschalig onderzoek onder elf vakleerkrachten bewegingsonderwijs komt naar voren dat zij dit herkennen (Stolwijk, 2017). Zij vinden het lastig om kinderen hierin te begeleiden. Er lijkt sprake van 'risicoangst', zowel bij kinderen als bij pedagogisch professionals.

Interessant is welke oorzaken deze risicoangst bij professionals veroorzaakt en welke dilemma's die angst oplevert. Hoe kunnen leerkrachten hun eigen angsten opzijzetten en kinderen uitdaging bieden in de gymlessen die zij nodig hebben? Wederzijds vertrouwen binnen de pedagogische relatie is van belang bij het aanbieden van risicovolle situaties binnen het bewegingsonderwijs.

Veiligheid en bescherming

Kinderen lijken tegenwoordig minder goed te weten waar hun eigen fysieke grenzen liggen. Door verschillende oorzaken worden kinderen weggehouden bij het verkennen van hun fysieke vaardigheden (Van Rooijen & Newstead, 2017). Overbeschermende ouders laten hun kinderen minder vrij spelen. Zij willen graag in de buurt zijn en grijpen al snel in bij spannende activiteiten, zoals in bomen klimmen. Dit kan te maken hebben met dat opvoeders kinderen eerder als kwetsbaar zien dan als vaardig en veerkrachtig. De nadruk op veiligheid is vanuit de maatschappij de laatste jaren versterkt: alle mogelijke risico's dienen vermeden te worden. Dit heeft geleid tot een toenemende sociale druk op ouders. Als jij de enige bent die zijn kinderen uit het zicht laat spelen of zelfstandig naar school laat fietsen, word je erop aangekeken en soms als slechte ouder gezien. Deze cultuur van angst (Furedi, 2007) straalt ook af op professionals die kinderen onder hun hoede hebben. Zij worden beïnvloed door de mening van ouders en moeten rekening houden met veiligheidsprotocollen en regelgeving. Deze oorzaken doen de mate van risicoangst bij de pedagogisch professionals toenemen. Hoewel het beschermen van kinderen tegen ongevallen een goede zaak lijkt, heeft dit ook een tegengesteld effect. Door het voorkomen van alle ongelukjes krijgen kinderen niet meer de gelegenheid om zichzelf te beschermen. Dit noemen



• Foto's: Wilbert van Woensel

Daag jonge kinderen tijdens de bewegingslessen extra uit met risicovolle activiteiten, zoals klimmen

wij de 'overbeschermingsparadox': opvoeders die kinderen weerhouden van alle risico's bereiken het tegenovergestelde, namelijk kinderen die, als zij het alleen moeten oplossen, niet weten wat te doen en daarmee juist een groter risico lopen op een verwonding.

Het belang van risico's

Merleau-Ponty (1945) schreef over 'het leren kennen van de wereld via je lichaam': je leert de wereld beheersen door het nemen van lichamelijke risico's. Wanneer kinderen niet vrij zijn om zelfstandig hun fysieke mogelijkheden te leren kennen en 'de wereld' hen tegenhoudt, leren ze niet doorzetten en hun eigen grenzen verleggen. Door het benaderen en verkennen van risicovolle situaties, in plaats van vluchten of bevriezen, zullen de vrijgekomen emoties het ontdekken van nieuwe creatieve acties, ideeën en sociale relaties bevorderen. Of zij falen of slagen in risicovolle situaties is minder van belang. Kinderen ontdekken hoe avontuurlijk, gedurfd, moedig, sterk, zelfverzekerd en succesvol zij zijn. Door het nemen van risico's leren kinderen op hun eigen kracht en handigheid vertrouwen, omgaan met onzekerheid, problemen oplossen en hun grenzen verleggen. Het langdurig ontnemen van de kans om risico's aan te gaan, heeft tot gevolg dat de aanwezige veerkracht van het kind daalt en het kind ontwikkelt irrealistische angsten. Dit leidt tot volwassenen die niet om kunnen gaan met alledaagse risicovolle situaties en kan zelfs leiden tot ontwikkelingsstoornissen in sociale, emotionele en fysieke vaardigheden (Sandseter & Kennair, 2011). Een kind dat niet de gelegenheid heeft gehad zijn grenzen te verkennen door bijvoorbeeld steeds hoger op een klimrek of in een boom te klimmen, kan zo hoogtevrees ontwikkelen.

Ontwikkelen risicocompetentie

Het ervaren van risicovolle situaties is van belang voor het verbeteren van de risicocompetentie van kinderen. Zij leren risico's inschatten en ontwikkelen cognitieve vaardigheden om de juiste afwegingen te maken wanneer een risicovolle situatie zich opnieuw voordoet. Bij het Vlaamse Riski-project werden jonge kinderen tijdens de bewegingslessen extra uitgedaagd met 'risicovolle' activiteiten, zoals 'appeltjes plukken' in het wandrek en een klimtoren bouwen met plastic kratjes.

De in dit project gebruikte definitie van risicocompetentie (zie het kader 'Definitie risicocompetentie' hieronder) zie je duidelijk dat de afweging bij het kind zelf ligt (Lavrysen et al., 2017). Op basis hiervan kun je ervan uitgaan dat de meeste kinderen risicocompetent zijn: zij kunnen zelf risico's inschatten en de juiste afwegingen maken om zichzelf te beschermen. Door eerdergenoemde overbescherming of om andere redenen zijn er kinderen die onvoldoende hun risicocompetentie ontwikkeld hebben. Daarmee is het noodzakelijk dat dit actief bevordert wordt tijdens het buitenspelen of in de gymles. Het vaak en divers ervaren van sensomotorische activiteiten helpt hen beter risico's inschatten.



Definitie risicocompetentie

'Risicocompetentie is de competentie om in een **risikante situatie** de **mogelijkheden** te zien en de **afweging te maken** om er **grensverleggend** aan deel te nemen, ze te **transformeren** naar een meer aanvaardbare situatie (met inbegrip van stoppen van deelname) of helemaal niet deel te nemen, steunend op een reële inschatting van eigen **ervaringen** en capaciteiten en een reële **risico-inschatting** van de situatie.'

Risicoangst van leerkrachten

Als er één omgeving is binnen het basisonderwijs waar kinderen hun risicocompetentie kunnen ontwikkelen, dan is het de les bewegingsonderwijs. De vraag is of leerkrachten de noodzaak ervan inzien en dit ook kunnen faciliteren. Een opvallende uitkomst van het kleinschalige onderzoek van Stolwijk (2017) was dat risicovolle situaties door leerkrachten bewegingsonderwijs vanuit een negatieve kant worden beschreven. Zij gebruiken risico als synoniem voor gevaar. Het onderscheid wordt niet gemaakt. Risico is de kans dat het mis kan gaan. Een kind kan het overzien en overwegen om het aan te gaan. Gevaar ziet een kind niet. De volwassene is verantwoordelijk om het kind hiertegen te beschermen.

Naast deze negatieve perceptie op risico spelen de vele veiligheidsregels en protocollen een belangrijke rol in het vermijden van risico's in de gymles. De angst dat er iets misgaat en de leerkracht hierop wordt aangesproken is groot. Door de combinatie van deze twee factoren kunnen we spreken van risicoangst die de leerkracht weerhoudt in zijn pedagogisch handelen. Toch is het goed om te bedenken hoe je dit thema als pedagogisch professional met een hoge mate van risicoangst kunt begeleiden. Om te beginnen is het besef nodig dat angst van de pedagogisch professional de ontwikkeling van

kinderen kan verhinderen. De volgende vraag is van belang: is mijn angst groter dan het risico voor het kind? Is het angst voor ongelukken in de les, angst voor de nasleep van de juridisering of angst voor ouders en directie? Misschien zit er een slechte ervaring in de weg waardoor bepaalde bewegingssituaties niet meer worden aangeboden. Vaak is het verantwoordelijkheidsgevoel van de leerkracht groter dan het zien van de waarde van risico's voor kinderen. Een ingewikkeld

dilemma: als leerkracht is men verantwoordelijk voor veiligheid in de les. Maar men is ook verantwoordelijk voor de algemene ontwikkeling van het kind. En daar hoort het leren omgaan met risico's bij. De leerkracht heeft een taak in het overbrengen van de positieve aspecten van risico's.

Aansluiten bij risicoangst

Om het kind te verleiden de grenzen op te zoeken en eventueel te verleggen, is de verbinding tussen het kind en de professional het belangrijkste. Het vertrouwen tussen beiden is de basis voor de verkenning van grenzen. Door middel van het stellen van vragen aan het kind is het mogelijk uit te vinden of het kind de uitdaging aan wil gaan en waar de eerstvolgende uitdaging



Het gedifferentieerd aanbieden van de risicovolle bewegingssituatie is een must

De leerkracht heeft een taak in het overbrengen van de positieve aspecten van risico's

ligt. Daarom is het gedifferentieerd aanbieden van de risicovolle bewegingssituatie een must. In een wandrek kunnen op verschillende hoogtes emmers worden vastgemaakt, waarin een balletje ligt dat naar beneden gegooid moet worden. Het kind kan op die manier zijn eigen reeds volbrachte stappen zien en de mogelijk te maken stappen tegemoet zien. Op deze manier kan het kind leren inschatten waar op dat moment, in die specifieke situatie, zijn mogelijkheden liggen en waar zijn uitdaging ligt.

Een belangrijke factor voor het faciliteren van risicovolle bewegingssituaties is het eigen beeld van wat kinderen kunnen. Daarmee kan gepleit worden voor het goed observeren van kinderen om kennis te krijgen van wat ze kunnen en waar de uitdaging lijkt te zitten. De kennis, kunde en ervaring van de professional is daarbij essentieel. Pas dan kan een inschatting gemaakt worden van het uitdagende karakter van de beweegsituatie.

Aanbieden risicovolle situaties

Voorwaarden voor het aanbieden van risicovolle situaties:

1. **Toestemming van de pedagogisch professional.** De leerkracht moet het kind laten merken dat het op zoek mag gaan naar zijn fysieke grenzen. Toestemming zit in taal en het non-verbale gedrag van de professional, maar ook in het arrangement: bewegingssituaties die

uitnodigen tot het verkennen van fysieke grenzen. Wanneer deze positief en uitnodigend zijn, kan het kind overgaan tot het aangaan van het risico.

- Bewustwording van eigen risicoangst bij de professional.** Wanneer de professional zijn eigen angst omarmt, accepteert dat die angst er is en ermee leert omgaan, dan zal dit effect hebben op de kijk op risico's. Dit heeft invloed op de mate van het aanbieden van risicovolle situaties.
- Het inzien van de waarde van risico's.** Kinderen leren de grenzen van hun fysieke mogelijkheden niet kennen als hen alleen activiteiten worden aangeboden waarbij geen risico is op mislukken. Zonder 'ongemak' of het ervaren van weerstand zullen kinderen hun fysieke vaardigheden, het reguleren van emoties, het uitbreiden van sociale relaties en het volharden in cognitieve uitdagingen minder goed ontwikkelen.

Een risicovolle, veilige gymles

In het kader 'Voorbeeldvragen' hiernaast worden voorbeeldvragen aan kinderen beschreven tijdens de begeleiding van een les in het leren inschatten van het eigen instapniveau en het opzoeken en eventueel verleggen van de eigen grenzen. Het beweegdoel van deze situatie is: glijden op een bank van boven naar beneden. Voor kinderen is het deze les van belang te leren inschatten waar het eigen instapniveau ligt en waar, bij gevoel van voldoende competentie, de volgende uitdaging ligt. Daarbij moeten ze uitvinden wie of wat ze nodig hebben om deze uitdaging aan te gaan. De opstelling bestaat uit meerdere glijsituaties vanuit het wandrek landend op een matje of dikke mat. De situaties verschillen in hoogte en snelheid. Hierbij moet aangetekend worden dat dit voorbeeldvragen zijn. De vragen moeten aangepast worden aan de leeftijd en het niveau van het kind. Bij kinderen van groep 3/4 in de gymles zul je andere vragen stellen dan aan de kleuters in het speellokaal.

Samen optrekken

Uit gesprekken met leerkrachten en lerarenop-leiders over dit onderwerp komt naar voren dat zij het belang van de ontwikkeling van risicocompetente kinderen zien en dat een rol voor hen is weggelegd om dit te stimuleren. Echter, dit kan alleen als zij hierbij het vertrouwen krijgen van leidinggevend en als zij hierin samen optrekken met de ouders. Door het opnemen van risicocompetentie in de spelvisie, het pedagogisch beleid en het curriculum kan gezamenlijk gezorgd worden voor een veilige, risicovolle gymles.

Risicoangstige kinderen kunnen zo in een veilige omgeving oefenen, waardoor ze in het vrije (buiten)spelen steeds meer zelf hun eigen grenzen

Voorbeeldvragen

Inschatten van eigen instapniveau:

- 'Waar zou jij willen beginnen? Ga daar maar eens bij staan.' Door bij de desbetreffende situatie te gaan staan, zal het kind gaan voelen of zijn keuze reëel is.
- 'Kan en wil je dit echt? Wie ergens anders wil staan, mag nu nog even wisselen.'

Nadat iedereen zijn of haar keuze heeft gemaakt, gaat iedereen zittend op het matje glijdend naar beneden. Wanneer iemand hulp nodig heeft, geeft hij of zij dit van tevoren aan bij medeleerlingen of de leerkracht.

Verkennen van beheersing:

- 'Wie voelt of vindt dat hij of zij dit kan? Waarom vind je dat? Wie wil deze oefening nog een keer doen? Hoe vaak denk je dat je deze oefening wilt doen voordat je een moeilijkere oefening gaat doen?'

Begeleiden van de volgende uitdaging:

- 'Wie wil een moeilijkere oefening doen? Een nieuwe uitdaging?'
- 'Wat vind jij moeilijker? Is dat wanneer de bank omhoog gaat en je hoger moet beginnen met glijden? Of als je sneller gaat? Of misschien wel een heel andere beweging bij deze toestellen? Wie zou er weleens staand naar beneden willen gaan? Wil je dan op dezelfde hoogte glijden? Moet de bank eerst lager?'

Het is zoeken naar, én leren herkennen van, het moment waarop het kind klaar is voor de volgende uitdaging. Het kind moet ook leren wat hij of zij daarvoor nodig heeft: menselijke hulp, meer of ander materiaal of misschien komt het kind erachter dat het niks extra's nodig heeft voor de volgende stap. Kinderen worden hierdoor creatiever in het bedenken van een volgende uitdaging.

kunnen verkennen én verleggen. Ze ontwikkelen hun risicocompetentie en kunnen uitgroeien tot vaardige volwassenen die om kunnen gaan met risico en uitdagingen in het leven. 🌱

Literatuur

- Furedi, F. (2007). The only thing we have to fear is the 'culture of fear' itself'. *American Journal of Sociology*, 32 (3), 231-234.
- Lavrysen, A., Bertrands, E., Leyssen, L., Smets, L., Vanderspikken, A., & De Graef, P. (2017). Risky-play at school. Facilitating risk perception and competence in young children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 25 (1), 89-105.
- Merleau-Ponty, M. (1997). *Fenomenologie van de waarneming* (Vertaling Vlasblom en Tiemersma). Amsterdam: Boom.
- Rooijen, M. van & Newstead, S. (2017). Influencing factors on professional attitudes towards risk-taking in children's play: a narrative review. *Early child development and care*, 187 (5-6), 946-957.
- Sandseter, E. & Kennair, L. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: the anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evolutionary Psychology*, 9 (2), 257-284.
- Stolwijk, J.J. (2017). *Een onderzoek naar risico-angst in het bewegingsonderwijs*. Masterthesis (op te vragen bij de auteur). Groningen: Hogeschool Windesheim.

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen rondom het jonge kind?

Neem nu een abonnement op HJK



Wil je niets missen, neem dan een abonnement op HJK én JSW en betaal slechts €119,50 per jaar

HJK lezen op tablet en pc via Schooltas



Ontvang 10 x HJK

Krijg toegang tot het digitaal archief



Studenten ontvangen 40% korting

Samen voor €79,- per jaar

Meer weten? Ga naar www.hjk-online.nl of bel 088-2266691